

Matutina para Adolescentes, Domingo 20 de Junio de 2021

## Descripción



**Baguettes de manzana y queso brie**

**“Cuídame como a la niña de tus ojos; protégeme bajo la sombra de tus alas” (Sal. 17:8).  
“¡Fortalézcanme con pasas, susténenme con manzanas, porque desfallezco de amor!”  
(Cant. 2:5, NVI).**

Cuando estudiaba Medicina, había un restaurante al que me encantaba ir con una amiga para estudiar allí. Mi sándwich favorito era el de manzana y queso brie, que siempre pedía con una ración de noodles. Un día, decidí tratar de prepararlo yo misma. Es muy sencillo, y acompaña muy bien a una ensalada; incluso funciona como excelente merienda acompañado de fresas.

## Ingredientes

- 1 baguette
- 1 manzana verde cortada en rodajas finas
- 1 trozo de queso brie o una “rueda” de mini brie, cortado en rodajas finas (el brie debe estar a temperatura ambiente)
- Mostaza Dijon de miel
- Ensalada de lechuga o de espinaca

## Preparación

1. Corta la baguette a lo largo y luego en segmentos de 15 a 20 centímetros (en cuartas). Si lo deseas, después de cortarla a lo largo, pon a tostar la baguette en el horno a 175 °C durante 4 minutos.
2. Unta la mostaza sobre la rebanada inferior de la baguette y la miel en la rebanada superior.
3. Coloca algunas hojas de ensalada en el lado donde untaste la mostaza.
4. Coloca capas de manzana y de queso brie en la baguette, apilándolas no más de 2 cm.
5. Sirve el sándwich con ensalada verde, con ensalada de papa, con ensalada de frutas o con ensalada de pasta.

Con todas estas recetas y otras que te inventes tú, puedes hacer tu propio recetario de cocina, para poder alimentarte bien cuando vayas a la universidad o cuando no estés con tus padres. Cuidar de tu cuerpo es importantísimo. Y, por supuesto, siempre puedes sorprender a alguien llevándole comida, un detalle de cariño y amistad.